25/06/2026

Nadchodzi upał - dowiedz się, jak się zachować

Wraz ze wzrostem temperatur znacząco wzrasta ryzyko odwodnienia oraz przegrzania organizmu. Upał może doprowadzić do wystąpienia udaru słonecznego lub cieplnego, który jest stanem zagrażającym zdrowiu, a nawet życiu.

Jego objawy to: zmęczenie, silne bóle i zawroty głowy, nudności, gorączka, szum w uszach, drgawki, wzrost temperatury ciała zagrażający życiu, większa częstotliwość bicia serca i oddechu.

Upał wpływa również na układ nerwowy człowieka. Wysokie temperatury mogą powodować ospałość, zdenerwowanie, a także wpływają na poziom koncentracji i efektywność pracy – musisz o tym pamiętać, np. prowadząc samochód.

Jeśli odczuwasz zawroty głowy, osłabienie, niepokój lub dotkliwe pragnienie i ból głowy, zadzwoń pod numer alarmowy (tel. 112). Jeśli to możliwe przenieś się w chłodne miejsce.

Jeżeli przyjmujesz leki, bądź w stałym kontakcie z lekarzem, aby sprawdzić jaki mają wpływ na termoregulację i równowagę wodno-elektrolitową.

Upał jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych i dzieci. Trzeba również zadbać o zwierzęta, gdyż wysoka temperatura także u nich może prowadzić do przegrzania organizmu. Pamiętaj, zwierzęta stałocieplne, które nie mają gruczołów potowych, regulują ciepłotę ciała innymi sposobami, np. psy wykorzystują odparowywanie śliny z jęzora podczas dyszenia. Dlatego, pozostawiając psa w samochodzie na słońcu, narażasz go na śmierć.

Jak chronić się przed upałem?

W ciągu dnia zamknij w domu okna i żaluzje, by ograniczyć napływ gorącego powietrza do pomieszczeń (szczególnie po stronie nasłonecznionej). Okna otwieraj nad ranem i na noc, kiedy temperatura jest niższa – jeżeli oczywiście warunki

bezpieczeństwa na to pozwalają.

Noś lekką i przewiewną odzież z tkanin naturalnych, w jasnych kolorach. Wspomoże to właściwą termoregulację organizmu.

Unikaj skrajnych temperatur – jeżeli pracujesz w klimatyzowanych pomieszczeniach, nie wychodź od razu na zewnątrz, gdzie panuje upał – może to spowodować szok termiczny, zwłaszcza u starszych
i bardzo młodych ludzi.

Ogranicz opalanie, ponieważ zbyt długie przebywanie na słońcu jest szkodliwe dla organizmu, który łatwo może ulec przegrzaniu, a skóra poparzeniu. Przebywaj na słońcu nie dłużej niż maksymalnie 2 godz. dziennie, stosując przy tym kremy ochronne.

Unikaj forsownego wysiłku fizycznego w najgorętszej porze dnia. Wysiłek fizyczny, jak np. bieganie, może doprowadzić do odwodnienia, skurczów mięśni spowodowanych odwodnieniem i utratą minerałów, przegrzaniem organizmu lub udaru cieplnego.

Będąc nad wodą pamiętaj, że nie wolno gwałtownie wchodzić do niej bezpośrednio po opalaniu – zanim zaczniesz pływać, opłucz ciało (twarz, klatkę piersiową) wodą do której wchodzisz i dopiero wtedy powoli się w niej zanurz.

Podróżując samochodem, częściej rób przerwy i odpoczywaj w zacienionych miejscach, aby złagodzić negatywny wpływ wysokiej temperatury na koncentrację.

Nawadniaj organizm – pij dużo wody, najlepiej niegazowanej

W upalne dni przygotowuj lekkie posiłki, bazujące na owocach i warzywach, które dostarczają organizmowi niezbędnych składników mineralnych i witamin. Unikaj tłustych, smażonych i wysokokalorycznych dań, które dodatkowo obciążają i tak zmęczony upałem organizm.

Wysokie temperatury sprzyjają rozwojowi bakterii salmonelli, dlatego unikaj pokarmów z surowych jajek, a także często i dokładnie myj ręce. **Unikaj alkoholu, ponieważ sprzyja odwodnieniu organizmu.**

Dzieci i zwierzęta

Pod żadnym pozorem nie zostawiaj dzieci i zwierząt w zaparkowanym pojeździe. Temperatura w nagrzanym samochodzie może przekraczać nawet do 50-60 °C.

Dzieci podczas upałów nie powinny wychodzić z domu. Jeżeli musisz wyjść, ubierz dziecko w lekką, przepuszczającą powietrze, jasną odzież. Pamiętaj o czapce, najlepiej z daszkiem.

Chroń dziecko przed słońcem, m.in. używając parasolki nad wózkiem nawet wtedy, kiedy ten stoi w ocienionym miejscu.

Podawaj dziecku letnie, lecz nie zimne napoje, w szczególności ziołowe i/lub owocowe herbatki, a także wodę mineralną lub sok. Kąp dziecko w letniej (nie zimnej!) wodzie.

Seniorzy

Seniorzy podczas upałów nie powinni wychodzić z domu. Jeżeli jest to niezbędne, to koniecznie z nakryciem głowy.

Seniorzy aktywni zawodowo - zalecenia dla pracodawców w poradniku **„Dobry klimat w pracy”** www.gov.pl/rodzina (poniżej tekstu zamieszczony jest odnośnik do jego pobrania).

Osoby starsze zwykle przyjmują większe ilości leków. Podczas upałów, gdy organizm się odwadnia, ich stężenie w organizmie może się zwiększyć nawet do zagrażającego życiu. W związku z tym, powinny one bardzo uważnie monitorować swoje samopoczucie, a przede wszystkim stosować się do zaleceń związanych z postępowaniem podczas upałów.

Warto wiedzieć

Podczas opalania stosuj kremy z filtrem SPF – (sun protection factor). Pamiętaj jednak, że kosmetyki z filtrem nie zapewniają pełnej ochrony. Zmniejszają jedynie

ryzyko powstania poparzeń.

Stopnie ochrony:

SPF 2-6 – SŁABY

SPF 9-12 – ŚREDNI

SPF 15-25 – WYSOKI

SPF 30-50 – BARDZO WYSOKI

SPF >50 – ULTRA WYSOKI

Kosmetyki z filtrem zawsze nanoś na skórę przed wyjściem na słońce.

Pamiętaj, że efektywność ochrony przed promieniowaniem UV spada z czasem.

Pamiętaj, aby ponownie posmarować się kremem gdy się spocisz, po pływaniu, po wytarciu skóry ręcznikiem. Nanoś na skórę odpowiednią ilość kosmetyku – obrazowo – to około 6 łyżeczek na ciało dorosłego człowieka.

Upał jest wtedy, gdy temperatura powietrza przy powierzchni ziemi przekracza 30 st. C. W ciągu dnia najwyższa temperatura występuje pomiędzy godziną 15 a 18, a nie - jak się powszechnie sądzi - w południe, zaś największe promieniowanie UV notowane jest w godzinach 12.00-13.00.

Pliki do pobrania
Dobry klimat w pracy - broszura pdf,3.12 MB pobierz plik

- Udostępnij: Facebook
- Drukuj
- PDF

Więcej aktualności